

Їсти чи не їсти: 15 гастрономічних правил Великого посту

Сім тижнів триває найголовніший та найсуворіший у християнській релігії Великий піст.

Головна мета його — підготовка душі і тіла до святкування Великодня. У цей час потрібно повністю відмовитися від їжі тваринного походження. Проте, зважаючи, що весняний період і так авітамінозний, чи не загрожує таке добровільне обмеження у їжі проблемами зі здоров'ям? Кому можна постити, а кому ні, і як робити це правильно? Відповіді - читайте далі.



Зелений “енергетичний” суп

Існує багато суто медичних причин, аби розглядати піст, як користь для здоров'я. Тіло позбувається токсинів, шлаків, зцілює себе, відновлює пошкоджені органи, нормалізується обмін речовин тощо. Але є також

рекомендації щодо послаблення або повного скасування фізичного посту людям, для яких постування може стати шкідливим.

Це, передусім, діти, вагітні та матері-годувальниці, а також хворі, військові та люди, які займаються важкою фізичною працею. Якщо за медичними показами людині треба вживати молоко чи білкову їжу — вона може це робити. Є певні послаблення і для тих, хто навчається, бо саме у школярів і студентів часто не вистачає кальцію, тож не варто підсилювати цей дефіцит штучно.



Філе білої риби по-прованськи

Лікарі категорично не радять постити практично всім пацієнтам із проблемами шлунково-кишкового тракту, гастритом, панкреатитом, холециститом, діабетом та нирковою недостатністю.

Та якщо з медичних причин піст вам не протипоказаний – від нього буде тільки користь для душі й тіла. Тож запам'ятайте деякі правила харчування в цей період.



Запечені помідори

1. Якщо ви вирішили постити уперше, входити в піст треба поступово. Бо раптова відмова від усіх звичних продуктів у перший же день може суттєво нашкодити здоров'ю.
2. Те ж саме слід робити і при виході з посту. Адже в тих, хто відмовлявся від скоромної їжі, до кінця посту рівень ферментів, що розщеплюють білок, стає мінімальним. Банальне переїдання після щадної дієти виведе з ладу й цілком здорову людину.
3. Якщо раніше ви не практикували систематичні розвантажувальні дні, то краще не ризикувати й залишити рибу та молокопродукти у своєму раціоні – якщо не щодня, то хоча би двічі на тиждень.



Крученики із перцю

4. Перш за все, не слід забувати про режим харчування: їжте часто і регулярно, в одні й ті ж години, не рідше 4-5 разів на день, адже пісні страви менш калорійні, а нестача калорій загрожує відчуттям втоми та слабкості.

5. Оскільки існує заборона на м'ясо, птицю, рибу (її можна вживати лише у певні дні посту), молочні продукти і яйця, то для профілактики дефіциту білка в раціон варто включати «альтернативний» рослинний білок – різноманітні соєві продукти, бобові, горіхи, насіння.

6. Стосовно каш, то усі вони – рис, гречка, пшоняна, пшенична, вівсяна тощо – дуже корисні, і поряд з картоплею та виробами з борошна грубого помелу й твердих сортів пшениці дадуть вам тривалий заряд енергії.



Паста з нутом

7. Крім білкової і крохмалистої їжі, необхідно щодня вживати рослинну олію – 1-2 столові ложки на день. Поза конкуренцією – нерафінована оливкова першого холодного віджиму та лляна, які найкраще додавати у салати.

8. Не забуваймо і про літні овочеві заготовки у банках. Квашена капуста , помідори та огірки – це здорова їжа, яка не лише багата на вітаміни, а й стане смачним доповненням до вашої основної страви, запевняють дієтологи.

9. Цієї ж думки притримуються і кухарі-технологи, які радять соління чергувати зі свіжими овочами та фруктами, каші приправляти соусами, вареники ліпити з ягідними начинками, а рибу запікати з лимоном.



10. Ну і, звісно, на вашому столі мусять бути овочі-фрукти – не менше 500 грамів щодня. При їх виборі користуйтеся «правилом веселки»: у раціоні мають бути жовті, оранжеві, червоні, фіолетові й зелені. Приміром, якщо у ваш денний раціон потрапили лимон, морква, буряк, помідори, фіолетова капуста, селера, авокадо, петрушка-кріп, – то ви себе клітковиною й вітамінами забезпечили на всі сто.

11. Збагатять і підсолодять ваш пісний раціон мед та шипшиновий чай, усі види сухофруктів, зокрема й узвар із них. Вони теж є джерелом важливих вітамінів і мікроелементів.

12. Але якщо лікар порадить вам додатково приймати вітамінно-мінеральний комплекс – не відмовляйтеся. Це допоможе уникнути багатьох проблем.



Кекс із сухофруктами та горіхами

13. Готуючи під час посту прості страви, не розбещуючи шлунок, ми у цьому можемо знайти ще один плюс. Обмеження у їжі це – час для економії вашого сімейного бюджету.

14. Пам'ятайте, що як і завжди, а особливо в піст, важливо вживати достатню кількість чистої питної води – не менше 1,5 літра на день.

15. Будь-яка пісна страва може бути дуже смачною, якщо мати у запасі хороші перевірені рецепти.



Суп-пюре із гарбуза

І насамкінець, не забувайте, що піст – це не просто період, коли люди обмежують себе в їжі, інакше немає різниці між постом і дієтою просто стирається. Це особливий стан душі, або як кажуть священнослужителі – духовний подвиг. Разом з відмовою від їжі слід утриматися від тілесних задовольень: не відвідувати розважальних закладів, відмовитись від алкоголю, не лаятись і не сваритись.



Десерт із ревеню

Тож вдалого, здорового, а головне – смачного вам постування!

Джерело: Їсти.com.ua